

La importancia de una educación emocional en la escuela

Título: La importancia de una educación emocional en la escuela. **Target:** Maestros. **Asignatura:** Inteligencia Emocional. **Autor:** Carla Delgado Rosario, Maestra. Especialidad en Educación Infantil., Maestra de apoyo en educación infantil y primer ciclo de primaria.

Todos nos hemos dado cuenta que el mundo y la sociedad que nos rodea cambia muy rápidamente. Nos adaptamos y amoldamos continuamente a un mundo nuevo en muchos ámbitos de nuestra vida como es el laboral, el cambio de valores, la búsqueda de otras metas personales, comprender y conocer el mundo globalizado en el que vivimos y la participación ante nuevos proyectos que están surgiendo, entre otras tantas cosas que nos inquietan.

Prácticamente en ocasiones, no tenemos ni tiempo de llevar a cabo toda esa lista de cosas que queremos lograr para sentirnos realizados, y que probablemente no hemos discernido si son o no tan prescindibles para nuestra vida como creemos. Hoy en día, sobre todo la población más joven, cambia de trabajo en más de una ocasión durante su carrera profesional, cambia de vivienda y probablemente de país, desempeña varios roles diferentes según su puesto, conoce personas de prácticamente todos los continentes con las que se intercambian opiniones, argumentos, experiencias y conocimientos y se mantiene el contacto de una manera rápida y sencilla. Todo estos cambios producidos en apenas unas décadas, ha generado además un desconcierto ante cómo actuar en algunos conflictos, qué decisión es la más correcta tomar, establecer prioridades, ser fiel a tus valores e ideas, buscar la vocación de cada uno, decaimiento en la honestidad, en la humildad, en la compasión y solidaridad, en la preocupación por el medio ambiente que estamos destruyendo, o afrontar cómo liberar toda la tensión que nos produce las relaciones y el mundo actual. Un mundo que no se detiene ante nada ni nadie.

También nuestro sistema educativo por supuesto, se ha visto obligado a dar un giro en toda regla. Aunque este giro es cierto y real, también es verdad que es gradual y que va produciéndose poco a poco. Las leyes, los enfoques, los pensamientos, la didáctica, la motivación, la pedagogía, las prioridades... todo va evolucionando. Pero todos debemos formar parte de esta evolución y de este cambio. Está comprobado que nos estamos acercando cada vez más a una educación más completa que posibilita a los alumnos dar respuesta a muchos problemas que se plantean tras finalizar sus estudios. Una educación basada por ejemplo, en distintas inteligencias, que hacen que exista una educación íntegra, o al menos eso se pretende. Pero quizás para los docentes, la tarea que está resultando más difícil de comprender, podemos encontrarla en educar en la inteligencia emocional.

El concepto de Inteligencia Emocional lo componen dos términos: inteligencia y emoción. La inteligencia podía definirse como “la capacidad general de adaptación a situaciones nuevas en virtud de las diversas posibilidades de información que nos llega desde el entorno” (LUCAS SÁNCHEZ, 2005). Goleman (1996) se refiere con emoción “a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” (GOLEMAN, 1996:441). Para este autor, las personas están compuestas por dos tipos de mentes, la mente racional, que piensa, y la mente emocional, que siente. La mente racional, más consciente, más pensativa, analiza las situaciones, nos permite estar más despiertos y ser más capaces de reflexionar. La mente emocional es más impulsiva, donde la mente racional no nos sirve. La mayor parte del tiempo éstas dos se encuentran en continua colaboración, por lo que es necesario que exista un equilibrio entre la mente emocional y la mente racional (RUIZ RODRÍGUEZ, 2004; GOLEMAN, 1996).

Paralelamente, según Andrés VILORIA (2005) educar en la inteligencia emocional es sumamente importante debido sobre todo a que:

- En la escuela no se le daba mucha importancia curricular a la vida emocional de los niños.
- Continuamente estamos experimentando emociones.
- Las competencias socio-emocionales son un aspecto básico del desarrollo humano y de la preparación para la vida.
- Hay un interés creciente por parte de los educadores sobre temas de educación emocional.
- Los medios de comunicación transmiten contenidos con una elevada carga emocional que el lector debe aprender a procesar.
- La necesidad de aprender a regular las emociones negativas para prevenir comportamientos de riesgo.
- La necesidad de preparar a los niños en estrategias para afrontar con éxito la vida diaria.
- Todas las relaciones interpersonales están llenas de emociones.

Por todo ello, GOLEMAN (1996) citado por Andrés VILORIA (2005) sostiene la necesidad que hay en “escolarizar las emociones” y transportarlas al currículum ordinario. De hecho, en varios países, existen programas en ciertos colegios, como el nuestro, para educar la inteligencia emocional. Algunos de los programas de alfabetización emocional más eficaces se diseñaron como respuesta a problemas concretos como es la pérdida de motivación por aprender.

Es en la escuela dónde debemos promover todas las distintas situaciones para poder trabajar la inteligencia emocional y para poder ofrecer la oportunidad a los alumnos de conocerse a uno mismo, sus virtudes y sus no virtudes (que no siempre son limitaciones sino posibles oportunidades de aprender de lo que no sabemos), y sobre todo de crecer como personas.

Dispuestos a imaginar, vamos a pensar metafóricamente que la educación es un tren, que va por unas vías donde no vemos todavía el final y que recorre distintas estaciones. Esas vías representan el camino que ha tenido que ir recorriendo la educación para ser lo que hoy es. Si miramos los pasajeros que se suben hoy en día al tren podemos darnos cuenta de las grandes diferencias que hay entre ellos y los que lo hicieron hace una década. Por eso, si miramos también el camino recorrido, puede que esas vías estén ya un poco deterioradas para continuar andando sobre ellas. Es necesario por eso, que cambiemos las vías, para que estos pasajeros que van subiendo en distintas estaciones puedan llegar a sus destinos sanos y salvos, ya que al fin y al cabo, todos vamos en esos vagones. ●

Bibliografía

- GOLEMAN, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- RUÍZ RODRÍGUEZ, E. (2004) *Programa de educación emocional para niños*. Granada: Buenas Prácticas.
- ANDRÉS VILORIA, C. (2005) *La educación emocional en edades tempranas y el interés de su aplicación en la escuela*. Madrid: Tendencias Pedagógicas.